



関根院長が 表彰 されました!



みはる矯正・歯科医院 院長 関根陽平が、
アライン・テクノロジー社より「Invisalign
Lifetime Achievement Award」を受賞いたし
ました。

この賞は、インビザライン治療における症例数が
500症例以上に達し、治療計画の精度・臨床技
術・診療の信頼性が高く評価された限られたド
クターにのみ授与される名誉ある称号です。
これまで支えてくださった多くの患者さま、
そして日々診療をともにしてきたスタッフ
の皆さんに心より感謝申し上げます。

これからも経験を重ね、「みはる矯正・
歯科医院だからこそできる信頼の治療」
を追求し、皆さまの健康と笑顔に貢献し
てまいります。





雪の晴れ間に歯っぴいくんは犬とお散歩に出かけたよ！
雪景色のなかでするお散歩も気持ちいいね。

下の2つの絵には、**9つのまちがいがあるんだ。**
全部のまちがいを探してみよう！



長芋と干しエビのふわふわ和え

カルシウムと食物繊維たっぷりの腸活レシピ

調理時間
5分

1人分
90
キロカロリー

塩分
0.4g

材 料（4人分）

- ・長芋……………400g
- ・干しエビ……………10g
- ・乾燥わかめ……………3g
- ・梅干し……………1個
- ・塩こうじ……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ2

作り方

- 1 長芋は皮をむいてから袋に入れて麺棒でたたく。乾燥わかめは水に戻して絞っておく。梅干しは種を取り除き、たたいておく。
- 2 ボウルにごま油以外の材料を入れてよく混ぜる（空気を入れるように大きく混ぜる）。
- 3 最後にごま油を回し入れて、ざっくり混ぜる。



今回の食材 長芋

長芋は1年で生育するので「1年芋」とも呼ばれています。水分が多く、ビタミンB群、ビタミンC群、食物繊維、カリウムが含まれ、とろりとした食感で食べやすいのが特徴です。特に生食ではジアスターゼという消化酵素を含んでいますので炭水化物の消化を助ける働きを持っています。

便秘でお困りの方やむくみが気になる方には、おすすめの食材です。

栄養士・野菜ソムリエ 細田仁美



・長芋は麺棒でたたくことにより、味なじみがよくなります。大きさはお好みで、食感を楽しみたい方は大きめに。